

ปัญญาอบรมสมาธิ

โดย ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน
วัดป่าบ้านตาด จังหวัดอุดรธานี

ISBN ๙๗๘-๖๑๖-๗๐๔๙-๑๓-๗

ปัญญาอบรมสมาธิ

ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน
วัดป่าบ้านตาด ตำบลบ้านตาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ๔๑๐๐๐

พิมพ์ครั้งที่ ๑๓
กรกฎาคม ๒๕๕๓
จำนวน ๒๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์เป็นธรรมทาน ถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา
และอาจริยบูชาแด่ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน
ห้ามจำหน่าย

พิมพ์ที่ : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด
๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๓๓-๑๑๒๓



ถ้าท่านผู้ใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ท่านผู้นั้นกรุณาพิมพ์ได้ตามประสงค์โดยไม่ต้องขออนุญาตแต่อย่างใด นอกจากพิมพ์เพื่อจำหน่ายจึงขอสงวนลิขสิทธิ์ เพราะผู้แสดงไม่ต้องการอะไรยิ่งกว่าใจที่เป็นสมบัติล้นค่ากว่าสมบัติใดๆในโลก



ขอเชิญรับฟังพระธรรมเทศนา
ของท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

ทางวิทยุเสียงธรรมเพื่อประชาชน FM ๑๐๓.๒๕ MHz
(กรุงเทพฯ อุดรธานี) หรือเครือข่ายอื่นทั่วประเทศ
หรือรับชมทางโทรทัศน์เสียงธรรมบ้านตาด (SBTTV)
ผ่านดาวเทียมไทยคม ๕ (C-Band) ความถี่ ๓๘๒๖ MHz,
Symbol Rate ๑๔๔๕ Ksps, แนวตั้ง (V)
หรือทางอินเตอร์เน็ต www.luangta.com

ปัญญาอบรมสมาธิ



ศีล

ศีล เป็นรั้วกั้นความคะนองทางกายวาจา มีใจเป็นผู้รับผิดชอบในงานและผลของงานที่กายวาจาทำขึ้น คนที่ไม่มีศีลเป็นเครื่องป้องกันความคะนอง เป็นผู้ที่สังคมผู้ดีรังเกียจ ไม่เป็นที่ไว้วางใจของสังคมทั่วไป แม้จะเป็นสังคมในวงราชการหรือสังคมใดๆ ก็ตาม ถ้ามีคนทุศีลไม่มียางอายทางความประพฤติแฝงอยู่ในสังคมและวงงานนั้นๆ แม้แต่คนเดียวหรือสองคน แน่ทีเดียวที่สังคมและวงงานนั้นๆ จะตั้งอยู่เป็นปึกแผ่นแน่นหนาไม่ได้นาน จะต้องถูกทำลายหรือบั่นทอนจากคนประเภทนั้น โดยทางใดก็ได้ตามแต่เขาจะมีโอกาสทำได้ในเวลาที่สังคมนั้นเผลอตัว เช่นเดียวกับอยู่ใกล้อสรพิษตัวร้ายกาจ คอยแต่จะขบกัดในเวลาพลั้งเผลอฉะนั้น

ศีล จึงเป็นธรรมคุ้มครองโลกให้อยู่เย็นเป็นสุข ปราศจากความระแวงสงสัยอันเกิดแต่ความไม่ไว้ใจกันในทางที่จะให้เกิดความเดือดร้อนเสียหาย นับแต่ส่วนเล็กน้อยไปถึงส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นสิ่งที่ใครๆ ไม่พึงปรารถนา

ศีล มีหลายประเภท นับแต่ ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ถึงศีล ๒๒๗ ตามประเภทของบุคคลที่จะควรรักษาให้เหมาะแก่เพศและวัยของตน เฉพาะศีล ๕ เป็นศีลที่จำเป็นที่สุดสำหรับฆราวาสผู้เกี่ยวข้องกับสังคมหลายชั้น จึงควรมีศีลเป็นเครื่องรับรองความบริสุทธิ์ของตนและรับรองความบริสุทธิ์ของกันและกันต่อส่วนรวมที่เกี่ยวแก่ผลได้เสีย อันอาจเกิดมีได้ในวงงานและสังคมทั่วไป

คนมีศีล ๕ ประจำตนคนเดียวหรือสองคน เข้าทำงานในวงงานหนึ่งวงงานใด จะเป็นงานบริษัท ห้างร้าน หรืองานรัฐบาล ซึ่งเป็นงานแผ่นดินก็ตาม จะเห็นได้ว่า คนมีศีล ๕ เพียงคนเดียวหรือสองคนนั้น จะได้รับความนิยมชมชอบ ความไว้วางใจในกิจการต่างๆ มีการเงิน เป็นต้น จากชุมนุมชนในวงงานนั้นๆ เป็นอย่างดียิ่ง ตลอดเวลาที่เขายังอยู่ หรือแม้เขาจะไปอยู่หนใดก็ต้องได้รับความนิยมนับถือในที่ทั่วไป เพราะคนมีศีลก็แสดงว่าต้องมีธรรมประจำใจด้วย เช่นเดียวกับรสของอาหารกับตัวของอาหารจะแยกจากกันไม่ได้ ในขณะเดียวกัน คนมีธรรมก็แสดงว่าเป็นผู้มีศีลด้วย ขณะใดที่เขาล่วงเกินศีลข้อใดข้อหนึ่ง ขณะนั้นแสดงว่าเขาไม่มีธรรม เพราะธรรมอยู่กับใจ ศีลอยู่กับกายวาจา

แล้วแต่กายวาจาจะเคลื่อนไหวไปทางถูกหรือผิด ต้องส่อถึงเรื่องของใจผู้เป็นหัวหน้ารับผิดชอบด้วย

ถ้าใจมีธรรมประจำ กายวาจาต้องสะอาด ปราศจากโทษในขณะทำและพูด ฉะนั้น ผู้มีกายวาจาสะอาดจึงเป็นเครื่องประกาศให้คนอื่นเขาทราบว่า เป็นคนมีธรรมในใจ คนมีศีลธรรมประจำกาย วาจา ใจ จึงเป็นคนมีเสน่ห์ มีเครื่องดึงดูดใจประชาชนทั่วโลกให้หันมาสนใจและนิยมรักชอบทุกยุคทุกสมัยไม่มีวันจืดจาง แม้ผู้ไม่สามารถกระทำกายวาจาให้เป็นอย่างเขาได้ ก็ยังรู้จักนิยมเลื่อมใสในคนผู้มีกาย วาจา ใจ อันมีศีลธรรม เช่นเดียวกับที่พวกเขาเคารพและเลื่อมใสในพระพุทธเจ้าและสาวกทั้งหลาย ฉะนั้น จึงชี้ให้เห็นว่า ศีลธรรมคือความดีความงาม เป็นสิ่งที่โลกต้องการอยู่ทุกเวลา ไม่เป็นของล้าสมัย ทั้งมีคุณค่าเท่ากับโลกเสมอไป

จะมีอยู่บ้างก็เนื่องจากศีลธรรมได้ถูกแปรสภาพจากธรรมชาติเดิม ออกมาสู่ระเบียบลัทธิประเพณี ซึ่งแยกออกไปตามความนิยมของชาติ ชั้น วรรณะ จึงเป็นเหตุให้ศีลธรรมกลายเป็นของชาติ ชั้น วรรณะ ไปตามความนิยมของลัทธินั้นๆ อันเป็นเหตุให้โลกติชมตลอดมา นอกจากที่ว่านี้ ศีลธรรมย่อมเป็นคุณธรรมที่นำยุคนำสมัยไปสู่ความเจริญได้ทุกโอกาส ถ้าโลกยังสนใจที่จะนำเอาศีลธรรมไปเป็นเส้นบรรทัดดัดกาย วาจา ใจของตนให้เป็นไปตามอยู่

จะเห็นได้ง่ายๆ ก็คือ **กาลใดที่โลกเกิดความยุ่งเหยิงไม่สงบ กาลนั้นพึงทราบว่าโลกเริ่มขาดความสมบูรณ์ทางศีลธรรม** ถ้าไม่รีบปรับปรุงให้ตรงกับทางศีลธรรมแล้ว ไม่นานฤทธิ์ของโลกล้วนๆ จะระเบิดอย่างเต็มที่ แม้ตัวโลกผู้ทรงฤทธิ์เอง ก็ต้องแตกทลายลงทันที ทนอยู่ไม่ได้

เฉพาะอย่างยิ่งในครอบครัวหนึ่งๆ ถ้าขาดศีลธรรมอันเป็นหลักของความประพฤติแล้ว แม้คู่สามีภรรยาก็ไว้ใจกันไม่ได้ คอยแต่จะเกิดความระแวงแคลงใจว่า คู่ครองของตนจะไปคบชู้กับชายอื่นหญิงอื่น อันเป็นเหตุบ่อนทำลายความมั่นคงของครอบครัวและทรัพย์สิน เพียงเท่านี้ความปวดร้าวภายในใจเริ่มฟักตัวขึ้นมาแล้ว ไม่เป็นอันกินอันนอน แม้การงานอันเป็นหลักอาชีพประจำครอบครัวตลอดลูกเล็กเด็กแดงก็จะเริ่มแตกแหลกลาญไปตามๆ กัน ในขณะที่ครอบครัวนั้นๆ เริ่มทำลายศีลธรรมของตน ยิ่งได้แตกจากศีลธรรมโดยความประพฤติอย่างที่กล่าวแล้ว แน่ทีเดียวสิ่งที่มั่นคงทั้งหลายจะกลายเป็นกองเพลิงไปตามๆ กัน เช่นเดียวกับหม้อน้ำที่เต็มไปด้วยน้ำ ได้ถูกสิ่งอื่นกระทบให้ตกลง น้ำทั้งหมดที่บรรจุอยู่ในหม้อจะต้องแตกกระจายไปทันที ฉะนั้น

ดังนั้น เมื่อโลกยังต้องการความเจริญอยู่ตราบใด ศีลธรรมจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับโลกอยู่ตราบนั้น ใครจะคัดค้านหลักความจริงคือศีลธรรมอันเป็นสิ่งที่มีอยู่ประจำโลกมาแต่กาลไหนๆ ไม่ได้ คำว่าศีลธรรมในหลักธรรมชาตินั้น ไม่ต้องไปขอรับมาจากพระ

หรือจากใคร ตามวัดหรือตามสถานที่ต่างๆ แล้วจึงจะเกิดเป็นศีลธรรมขึ้นมา แม้เพียงแต่ผู้รักความถูกความดีงามประจำนิสัยแล้วประพฤติแต่สิ่งถูกและดีงามแก่ตนและแก่ผู้อื่น เว้นการประพฤติสิ่งที่เป็นข้าศึกต่อความถูกความดีงามของตน เพียงเท่านั้นก็พอจะทราบได้แล้วว่า ผู้นั้นมีศีลธรรมขึ้นในตัวแล้ว

อนึ่ง เหตุที่จะเกิดศีลธรรมขึ้นในใจและความประพฤติเกิดขึ้นจากหลักธรรมชาติที่กล่าวแล้วอย่างหนึ่ง เกิดจากการคบค้าสมาคมกับนักปราชญ์ มีสมณะชีพราหมณ์ เป็นต้น ได้ศึกษาไต่ถามจากท่านแล้วสมาทานนำมาปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง เพียงเท่านี้ก็พอจะยังศีลธรรมให้เกิดขึ้นในตน และกลายเป็นคนมีศีลธรรมได้พอแก่การทรงตัวและครอบครัวตลอดสังคมที่ตนเกี่ยวข้องให้เป็นไปได้โดยปราศจากความระแวงสงสัยในสิ่งที่ไม่น่าไว้ใจในครอบครัวและส่วนรวม ฆราวาสปฏิบัติตนได้เพียงศีล ๕ ก็สามารถทำความอุ่นใจให้แก่ตนและครอบครัวโดยประจักษ์ใจตลอดเวลาที่ตนมีความประพฤติอยู่ในกรอบของศีลธรรม

ส่วนศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ นั้น แยกจากศีล ๕ ขึ้นไปสู่ความละเอียดตามอัธยาศัยของผู้ใคร่ประพฤติตนในศีลธรรมชั้นสูงขึ้นไป ทั้งด้านปฏิบัติรักษาและความเอาใจใส่ ย่อมมีกฎเกณฑ์หรือวิธีการต่างจากศีล ๕ ขึ้นไปเป็นชั้นๆ

เมื่อสรุปความแล้ว ศีลทุกประเภทเป็นคุณสมบัติเพื่อที่จะรักษาความคะนองทางความประพฤติของกายและวาจา เพื่อ

ความอยู่เย็นเป็นสุขสบายใจสำหรับท่านผู้ปฏิบัติถูก และเป็นสิ่งจำเป็นแก่ผู้เกี่ยวข้องที่ต้องการจะทำตนให้เป็นคนดีทุกรายไป แต่สำหรับผู้เลวทรามย่อมไม่เห็นว่าเป็นของจำเป็น เพราะไม่ต้องการอยากเป็นคนดีเหมือนโลกเขา แต่คอยจะทำลายความสุขของผู้อื่น ก่อความเดือดร้อนแก่โลกทุกเวลาที่ได้ช่องและโอกาส ศีลธรรมบางส่วนแม้แต่สัตว์ดิรัจฉานเขายังพอมีได้ อย่าว่าแต่มนุษย์จะเป็นเจ้าของของศีลธรรมโดยถ่ายเดียวเลย เราพอจะสังเกตได้ว่าสัตว์ดิรัจฉานเขายังมีรัศมีแห่งธรรมแทรกอยู่ในใจและความประพฤติของเขาบ้าง เช่น สัตว์เลี้ยงในบ้านเรา

ผู้ที่มีศีลธรรมเป็นภาคพื้นประจำนิสัยและความประพฤติตลอดเวลา นอกจากจะเป็นผู้ให้ความอบอุ่นเป็นที่ไว้วางใจ และให้ความนิยมแก่ประชาชนตลอดกาลแล้ว ยังเป็นผู้มีความอบอุ่นในตนเอง ทั้งวันนี้ วันหน้า ชาตินี้และชาติหน้าอีกด้วย ศีลธรรมจึงเป็นคุณสมบัติอันจำเป็นของโลกตลอดกาล





สมาธิ

ธรรมกรรมฐานทุกบทเป็นรั้วกั้นความคะนองของใจ ใจที่ไม่มีกรรมฐานประจำและควบคุม จึงเกิดความคะนองได้ทุกวัย ทั้งเด็กเล็ก หนุ่มสาว เฒ่าแก่ชรา คนจน คนมี คนฉลาด คนโง่ คนมีฐานะสูง ต่ำ ปานกลาง คนตาบอด หูหนวก ตาดี หูดี ง่อยเปลี้ยเสียขา พิกลพิการ และอื่นๆ ไม่มีประมาณ ทางศาสนธรรมเรียกว่า ผู้ยังตกอยู่ในวัยความคะนองทางใจ หมดความสง่าราศีทางใจ หาความสุขไม่ได้ อาภัพความสุขทางใจ ตายแล้วขาดทุนทั้งขึ้นทั้งล่อง เช่นเดียวกับต้นไม้ จะมีกิ่งก้านดอกผลดกหนาหรือไม่ ไม่เป็นประมาณ รากแก้วเสียหรือโค่นลงแล้ว ย่อมเสียความเป็นสง่าราศีและผลประโยชน์ฉะนั้น แต่ลำต้นหรือกิ่งก้านของต้นไม้ ก็ยังอาจจะมาทำประโยชน์อย่างอื่นได้บ้าง ไม่เหมือนมนุษย์ตาย

โทษแห่งความคะนองของใจที่ไม่มีธรรมะเป็นเครื่องรักษา จะหาจุดความสุขไม่พบตลอดกาล แม้ความสุขจะเกิดเพราะความคะนองของใจเป็นผู้แสวงหามาได้ ก็เป็นความสุขชนิดเป็นบทบาทที่จะเพิ่มความคะนองของใจ ให้มีความกล้าแข็งไปในทางที่ไม่ถูกมากกว่าจะเป็นความสุขที่พึงพอใจ ฉะนั้น

สมาธิ คือ ความสงบหรือความตั้งมั่นของใจ จึงเป็นข้าศึกต่อความคะนองของใจที่ไม่อยากรับ “ยา” คือ กรรมฐาน ผู้ต้องการปราบปรามความคะนองของใจ ซึ่งเคยเป็นข้าศึกต่อสัตว์มาหลายกัปนับไม่ถ้วน จึงจำเป็นต้องฝืนใจรับ “ยา” คือ กรรมฐาน

การรับยา หมายถึง การอบรมใจของตนด้วยธรรมะ ไม่ปล่อยตามลำพังของใจ ซึ่งชอบความคะนองเป็นมิตรตลอดเวลา คือน้อมธรรมเข้ามากำกับใจ **ธรรมกำกับใจ เรียกว่า กรรมฐาน** มี ๔๐ ห้อง ตามจริตนิสัยของบรรดาสัตว์ ไม่เหมือนกัน มีกสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัตถาน ๑ และ อรูป ๔ จะขอยกมาพอประมาณ ที่ใช้กันโดยมาก และให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติเป็นที่พึงพอใจ คืออาการของ**กาย ๓๒** มี เกสา (ผม) โลมา (ขน) นขา (เล็บ) ทนฺตา (ฟัน) ตโจ (หนัง) ที่ท่านเรียกว่า **กรรมฐาน ๕** หรือ **พุทฺโธ ธมฺโม สงฺโฆ** ฯลฯ หรืออานาปานสติ (ระลึกลมหายใจเข้าออก) บทใดก็ได้ ตามแต่จริตชอบ เพราะนิสัยไม่เหมือนกัน จะใช้กรรมฐานอย่างเดียวกันย่อมเป็นการขัดต่อจริต ไม่ได้ผลเท่าที่ควร

เมื่อชอบบทใดก็ตกลงใจนำบทนั้นมาบริกรรม เช่น จะบริกรรมเกสา ก็นึกว่าเกสาซ้ำอยู่ในใจ ไม่ออกเสียงเป็นคำพูดให้ได้ยินออกมาภายนอก (แต่ลำพังนึกเอาชนะใจไม่ได้ จะบริกรรมทำนองสวดมนต์ เพื่อให้เสียงผูกใจไว้ จะได้สงบก็ได้ ทำจนกว่าใจจะสงบได้ด้วยคำบริกรรมจึงหยุด) พร้อมทั้งใจให้ทำความรู้สึกไว้กับผมบนศีรษะ จะบริกรรมบทใดก็ให้ทำความรู้อยู่กับกรรมฐานบทนั้น เช่นเดียวกับบริกรรมบทเกสา ซึ่งทำความรู้อยู่ในผมบนศีรษะ ฉะนั้น

ส่วนการบริกรรมบท **พุทฺโธ ธมฺโม สงฺโฆ** บทใดๆ ให้ทำความรู้ไว้จำเพาะใจ ไม่เหมือนบทอื่นๆ คือ ให้คำบริกรรมว่า **พุทฺโธ** เป็นต้น สัมพันธ์กันอยู่กับใจไปตลอดจนกว่าจะปรากฏ **พุทฺโธ** ในคำบริกรรม กับผู้รู้คือใจ เป็นอันเดียวกัน แม้ผู้จะบริกรรมบท **ธมฺโม สงฺโฆ** ตามจริต ก็พึงบริกรรมให้สัมพันธ์กันกับใจ จนกว่าจะปรากฏ **ธมฺโม** หรือ **สงฺโฆ** เป็นอันเดียวกันกับใจ ทำนองเดียวกับบท **พุทฺโธ** เถิดฯ

อานาปานสติภาวนา ถือลมหายใจเข้าหายใจออก เป็นอารมณ์ของใจ มีความรู้และสติอยู่กับลมหายใจเข้าออก เบื้องต้นการตั้งลม ควรตั้งที่ปลายจมูกหรือเพดาน เพราะเป็นที่กระทบลมหายใจ พอถือเอาเป็นเครื่องหมายได้ เมื่อทำจนชำนาญ และลมละเอียดเข้าไปเท่าไร จะค่อยรู้หรือเข้าใจความสัมผัสของลมเข้าไปโดยลำดับ จนปรากฏลมอยู่ที่ท่ามกลางอกหรือลิ้นปี่แห่งเดียว ทีนี้จงกำหนดลม ณ ที่นั้น ไม่ต้องกังวลออกมากำหนดหรือตามรู้ลมที่ปลายจมูกหรือเพดานอีกต่อไป

การกำหนดลมจะตามด้วย **พุทฺโธ** เป็นคำบริกรรมกำกับลมหายใจเข้าออกด้วยก็ได้ เพื่อเป็นการพยุงผู้รู้ให้เด่น จะได้ปรากฏลมชัดขึ้นกับใจ เมื่อชำนาญในลมแล้ว ต่อไปทุกครั้งที่กำหนดจงกำหนดลงที่ลมหายใจท่ามกลางอกหรือลิ้นปี่โดยเฉพาะ ทั้งนี้สำคัญอยู่ที่ตั้งสติ จงตั้งสติกับใจ ให้มีความรู้สึกในลมทุกขณะที่ลมเข้าและลมออก สั้นหรือยาว จนกว่าจะรู้ชัดในลมหายใจมีความละเอียดเข้าไปทุกที และจนปรากฏความละเอียดของลมกับใจเป็นอันเดียวกัน

ทีนี้ให้กำหนดลมอยู่จำเพาะใจ ไม่ต้องกังวลในคำบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น เพราะการกำหนดลมเข้าออกและสั้นยาวตลอดคำบริกรรมนั้นๆ ก็เพื่อจะให้จิตถึงความละเอียด เมื่อถึงลมละเอียดที่สุด จิตจะปรากฏมีความสว่างไสว เยือกเย็น เป็นความสงบสุข และรู้อยู่จำเพาะใจ ไม่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ใดๆ แม้ที่สุดกองลมก็ลดละความเกี่ยวข้อง ในขณะนั้นไม่มีความกังวล เพราะจิตวางภาระ มีความรู้อยู่จำเพาะใจดวงเดียว คือ ความเป็นหนึ่ง **(เอกัคคตารมณ์)** นี่คือผลที่ได้รับจากการเจริญอานาปานสติกรรมฐาน ในกรรมฐานบทอื่นพึงทราบว่า ผู้ภาวนาจะต้องได้รับผลเช่นเดียวกันกับบทนี้

การบริกรรมภาวนา มีบทกรรมฐานนั้นๆ เป็นเครื่องกำกับใจด้วยสติ จะระงับความคะนองของใจได้เป็นลำดับ จะปรากฏความสงบสุขขึ้นที่ใจ มีอารมณ์อันเดียว คือรู้อยู่จำเพาะใจ ปราศจากความฟุ้งซ่านใดๆ ไม่มีสิ่งมากวนใจให้เอนเอียง เป็นความสุขจำเพาะใจ ปราศจากความเสกสรรหรือปรุงแต่งใดๆ ทั้งสิ้น เพียงเท่านี้ผู้ปฏิบัติจะเห็นเป็นความอัศจรรย์ในใจ ที่ไม่เคยประสบมาแต่กาลไหนๆ และเป็นความสุขที่ดูดดื่มยิ่งกว่าอื่นใดที่เคยผ่านมา

อนึ่ง พึงทราบ ผู้บริกรรมบทกรรมฐานนั้นๆ บางท่านอาจปรากฏอาการแห่งกรรมฐานที่ตนกำลังบริกรรมนั้นขึ้นที่ใจในขณะที่กำลังบริกรรมอยู่ก็ได้ เช่น ปรากฏผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น อาการใดอาการหนึ่ง ประจักษ์กับใจเหมือนมองเห็นด้วยตาเนื้อ เมื่อปรากฏอย่างนี้ พึงกำหนดดูอาการที่ตนเห็นนั้นให้ชัดเจนติดใจ และกำหนดให้ตั้งอยู่อย่างนั้นได้นานและติดใจเท่าไรยิ่งดี เมื่อติดใจแนบสนิทแล้ว จงทำความแยบคายในใจ กำหนดส่วนที่เห็นนั้น โดยเป็นของปฏิกูลโสโครก ทั้งอาการส่วนใน และอาการส่วนนอกของกายโดยรอบ และแยกส่วนของกายออกเป็นส่วนๆ หรือเป็นแผนกๆ ตามอาการนั้นๆ โดยเป็นกองผม กองขน กองเนื้อ กองกระดูก ฯลฯ

เสร็จแล้วกำหนดให้เน่าเปื่อยลงบ้าง กำหนดไฟเผาบ้าง กำหนดให้ แร้ง กา หมา กินบ้าง กำหนดให้แตกลงสู่ธาตุเดิมของเขา คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ บ้าง เป็นต้น การทำอย่างนี้เพื่อความชำนาญคล่องแคล่วของใจในการเห็นกาย เพื่อความเห็นจริงในกายว่า มีอะไรอยู่ในนั้น เพื่อความบรรเทาและตัดขาดเสียได้ซึ่งความหลงกาย อันเป็นเหตุให้เกิดราคะตัณหา คือความคะนองของใจ ทำอย่างนี้ได้ชำนาญเท่าไรยิ่งดี ใจจะสงบละเอียดเข้าทุกทีข้อสำคัญ เมื่อปรากฏอาการของกายขึ้น อย่าปล่อยให้ผ่านไปโดยไม่สนใจ และอย่ากลัวอาการของกายที่ปรากฏ จงกำหนดไว้เฉพาะหน้าทันที

กายนี้เมื่อภาวนาได้เห็นจนติดใจจริงๆ จะเกิดความเบื่อหน่ายสลดสังเวชตน จะเกิดขนพองสยองเกล้า น้ำตาไหลลงทันที อนึ่ง ผู้ที่ปรากฏกายขึ้นเฉพาะหน้าในขณะภาวนา ใจจะเป็นสมาธิได้

อย่างรวดเร็ว และจะทำปัญญาให้แจ้งไปพร้อมๆ กันกับความสงบของใจที่ภาวนาเห็นกาย

ผู้ที่ไม่เห็นอาการของกาย จงทราบว่า การบริกรรมภาวนาทั้งนี้ก็เป็นการภาวนาเพื่อจะยังจิตให้เข้าสู่ความสงบสุขเช่นเดียวกัน จึงไม่มีข้อระแวงสงสัยที่ตรงไหนว่าจิตจะไม่หยั่งลงสู่ความสงบและเห็นภัยด้วยปัญญาในวาระต่อไป จงทำความมั่นใจในบทภาวนาและคำบริกรรมของตนอย่าท้อถอย ผู้ดำเนินไปโดยวิธีใด พึงทราบว่าดำเนินไปสู่จุดประสงค์เช่นเดียวกัน และจงทราบว่า บทธรรมทั้งหมดนี้ เป็นบทธรรมที่จะนำใจไปสู่สันติสุข คือ พระนิพพานอันเป็นจุดสุดท้ายของการภาวนาทุกบทไป ฉะนั้น จงทำตามหน้าที่แห่งบทภาวนาของตน อย่าพะวักพะวนในกรรมฐานบทอื่นๆ จะเป็นความลังเลสงสัย ตัดสินใจลงไปสู่ความจริงไม่ได้ จะเป็นอุปสรรคแก่ความจริงใจตลอดกาล จงตั้งใจทำด้วยความมีสติจริงๆ และอย่าเรียงศีล สมาธิ ปัญญา ให้นอกไปจากใจ เพราะกิเลสคือราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น อยู่ที่ใจ ใครไม่ได้เรียงรายเขา เมื่อคิดไปทางผิด มันก็เกิดกิเลสขึ้นมาที่ใจดวงนั้น ไม่ได้กำหนดหรือนัดกันว่า ใครจะมาก่อนมาหลัง มันเป็นกิเลสมาทีเดียว กิเลสชนิดไหนมา มันก็ทำให้เราร้อนได้เช่นเดียวกัน เรื่องของกิเลสมันจะต้องเป็นกิเลสเรื่อยไปอย่างนี้ กิเลสตัวไหนจะมาก่อนมาหลังเป็นไม่เสียผล ทำให้เกิดความร้อนได้ทั้งนั้น วิธีการแก้กิเลสอย่าคอยให้ศีลไปก่อน สมาธิมาที่สอง ปัญญามาที่สาม นี่เรียกว่าทำสมาธิเรียงแบบเป็นอดีตอนาคตเสมอไป หาความสงบสุขไม่ได้ตลอดกาล

ปัญญาอบรมสมาธิ

ความจริงการภาวนาเพื่อให้ใจสงบ ถ้าสงบด้วยวิธีปลอบโยนโดยทางบริกรรมไม่ได้ ต้องภาวนาด้วยวิธีปราบปรามขู่เข็ญ คือค้นคิดหาเหตุผลในสิ่งที่จิตติดข้องด้วยปัญญา แล้วแต่ความแยบคายของปัญญา จะหาอุบายทรมานจิตดวงพยศ จนปรากฏใจยอมจำนนตามปัญญาว่า เป็นความจริงอย่างนั้นแล้ว ใจจะฟุ้งซ่านไปไหนไม่ได้ ต้องหยั่งเข้าสู่ความสงบ เช่นเดียวกับสัตว์พาหนะตัวคะนอง ต้องฝึกฝนทรมานอย่างหนักจึงจะยอมจำนนต่อเจ้าของ ฉะนั้น

ในเรื่องนี้จะขอยกอุปมาเป็นหลักเทียบเคียง เช่น ต้นไม้บางประเภท ตั้งอยู่โดดเดี่ยวไม่มีสิ่งเกี่ยวข้อง ผู้ต้องการต้นไม้นั้นก็ต้องตัดด้วยมีดหรือขวาน เมื่อขาดแล้ว ไม้ต้นนั้นก็ล้มลงสู่

จุดที่หมาย แล้วนำไปได้ตามต้องการ ไม่มีความยากเย็นอะไรนัก แต่ไม้อีกบางประเภท ไม่ตั้งอยู่โดดเดี่ยว ยังเกี่ยวข้องอยู่กับกิ่งแขนงของต้นอื่นๆ อีกมาก ยากที่จะตัดให้ลงสู่ที่หมายได้ ต้องใช้ปัญญาหรือสายตาตรวจดูสิ่งเกี่ยวข้องของต้นไม้นั้นโดยถี่ถ้วน แล้วจึงตัดต้นไม้นั้นให้ขาด พร้อมทั้งตัดสิ่งเกี่ยวข้องจนหมดสิ้นไป ไม้ย่อมตกหรือล้มลงสู่ที่หมายและนำไปได้ตามความต้องการฉันใด จริตนิสัยของคนเราก็ฉันนั้น

คนบางประเภทไม่ค่อยมีสิ่งแวดล้อมเป็นภาระกดถ่วงใจมาก เพียงใช้คำบริกรรมภาวนา **พุทฺโธ ธมฺโม สงฺโฆ** เป็นต้น บทใดบทหนึ่งเข้าเท่านั้น ใจก็ได้รับความสงบเยือกเย็นเป็นสมาธิลงได้ กลายเป็นต้นทุนหนุนปัญญาให้ก้าวหน้าต่อไปได้อย่างสบาย ที่เรียกว่า **สมาธิอบรมปัญญา** แต่คนบางประเภทมีสิ่งแวดล้อมเป็นภาระกดถ่วงใจมาก และเป็นนิสัยชอบคิดอะไรมากอย่างนี้ จะอบรมด้วยคำบริกรรมอย่างที่กล่าวมาแล้วนั้น ไม่สามารถที่จะยังจิตให้หยั่งลงสู่ความสงบเป็นสมาธิได้ ต้องใช้ปัญญาไตร่ตรองเหตุผลตัดต้นเหตุของความฟุ้งซ่านด้วยปัญญา เมื่อปัญญาได้หว่านล้อมในสิ่งที่จิตติดข้องนั้นไว้อย่างหนาแน่นแล้ว จิตจะมีความรู้เหนือปัญญาไปไม่ได้ และจะหยั่งลงสู่ความสงบเป็นสมาธิได้ ฉะนั้นคนประเภทนี้ จะต้องฝึกฝนจิตให้เป็นสมาธิได้ด้วยปัญญา ที่เรียกว่า **ปัญญาอบรมสมาธิ** ตามชื่อหัวเรื่องที่ให้ไว้แล้วในเบื้องต้นนั้น เมื่อสมาธิเกิดมีขึ้นด้วยอำนาจปัญญา อันดับต่อไปสมาธิก็กลายเป็นต้นทุนหนุนปัญญาให้มีกำลังก้าวหน้า สุดท้ายก็ลงรอยเดียวกันกับหลักเดิมที่ว่า สมาธิอบรมปัญญา

ผู้ต้องการอบรมใจให้เป็นไปเพื่อความฉลาด รู้เท่าทันกลมายาของกิเลส อย่ายึดปริยัติจนเกิดกิเลส แต่ก็อย่าปล่อยวางปริยัติจนเลยศาสดา ผิดพระประสงค์ของพระพุทธเจ้าทั้งสองนัย คือ **ในขณะที่ทำสมาธิภาวนา อย่าส่งใจไปยึดปริยัติจนกลายเป็นอดีตอนาคตไป ให้ตั้งจิตลงสู่ปัจจุบัน คือเฉพาะหน้า มีธรรมที่ตนเกี่ยวข้องเป็นอารมณ์เท่านั้น** เมื่อมีข้อข้องใจ ตัดสินใจลงไม่ได้ว่าถูกหรือผิด เวลาออกจากที่ภาวนาแล้ว จึงตรวจสอบกับปริยัติ แต่จะตรวจสอบทุกขณะไปก็ผิด เพราะจะกลายเป็นความรู้ในแบบ ไม่ใช่ความรู้เกิดจากภาวนา ใช้ไม่ได้

สรุปความ **ถ้าจิตสงบได้ด้วยอารมณ์สมถะ คือ คำบริกรรมด้วยธรรมบทใด ก็บริกรรมบทนั้น ถ้าจะสงบได้ด้วยปัญญาสกัดกั้นโดยอุบายต่างๆ ก็ต้องใช้ปัญญาเป็นพี่เลี้ยงเพื่อความสงบเสมอไป ผลรายได้จากการอบรมทั้งสองวิธีนี้ คือ ความสงบและปัญญา** อันจะมีรัศมีแฝงขึ้นจากความสงบนั้นๆ



สมาธิ

สมาธิ ว่าโดยชื่อและอาการแห่งความสงบ มี ๓ คือ

ขณิกสมาธิ ตั้งมั่นหรือสงบชั่วคราวแล้วถอนขึ้นมา

อุปจารสมาธิ ท่านว่ารวมเฉียดๆ นานกว่าขณิกสมาธิ แล้วถอนขึ้นมา

จากนี้ขอแทรกทัศนะของ "ธรรมป่า" เข้าบ้างเล็กน้อย **อุปจารสมาธิ** เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว ไม่อยู่กับที่ ถอยออกมาเล็กน้อยแล้วตามรู้เรื่องต่างๆ ตามแต่จะมาสัมผัสใจ บางครั้งก็เป็นเรื่องเกิดจากตนเอง ปรากฏเป็นนิมิตขึ้นมา ดีบ้าง ชั่วบ้าง แต่เบื้องต้นเป็นนิมิตเกิดกับตนมากกว่า ถ้าไม่รอบคอบก็ทำให้เสียได้ เพราะนิมิตที่จะเกิดขึ้นจากสมาธิประเภทนี้ มีมากเอาประมาณไม่ได้ บางครั้งก็ปรากฏเป็นรูปร่างของตัวเองนอนตายและเน่าพองอยู่ต่อหน้า เป็นผีตาย และเน่าพองอยู่ต่อหน้าบ้าง มีแต่โครงกระดูกบ้าง เป็นซากศพเขากำลังหามผ่านมาต่อหน้าบ้าง เป็นต้น ที่ปรากฏ

ลักษณะนี้ ผู้ฉลาดก็ถือเอาเป็นอุคคหนิมิตเพื่อเป็นปฏิภาคนิมิตได้ เพราะจะยังสมาธิให้แน่นหนา และจะยังปัญญาให้คมกล้าได้เป็นลำดับ สำหรับผู้กล้าต่อเหตุผล เพื่อจะยังประโยชน์ตนให้สำเร็จ ย่อมได้สติปัญญาจากนิมิตนั้นๆ เสมอไป

แต่ผู้ขี้ขลาดหวาดกลัว อาจจะทำใจให้เสีย เพราะสมาธิประเภทนี้มีจำนวนมาก เพราะเรื่องที่น่ากลัวมีมาก เช่น ปรากฏมีคน รูปร่าง สีสัน วรรณะ น่ากลัว ทำท่าจะฆ่าฟัน หรือจะกินเป็นอาหาร อย่างนี้เป็นต้น แต่ถ้าเป็นผู้กล้าหาญต่อเหตุการณ์แล้ว ก็ไม่มีความเสียหายอะไรเกิดขึ้น ยิ่งจะได้อุบายเพิ่มขึ้นจากนิมิตหรือสมาธิประเภทนี้เสียอีก สำหรับผู้มักกลัว ปกติก็แส่หาเรื่องกลัวอยู่แล้ว ยิ่งปรากฏนิมิตที่น่ากลัวก็ยิ่งไปใหญ่ ดีไม่ดีอาจจะเป็นบ้าขึ้นในขณะนั้นก็ได้

ส่วนนิมิตนอกที่ผ่านมา จะรู้หรือไม่ว่าเป็นนิมิตนอก หรือนิมิตเกิดกับตัวนั้น ต้องผ่านนิมิตใน ซึ่งเกิดกับตัวไปจนชำนาญแล้ว จึงจะสามารถรู้ได้ นิมิตนอกนั้น เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ต่างๆ ของคนหรือสัตว์ เปรต ภูตผี เทวบุตร เทวดา อินทร์ พรหม ที่มาเกี่ยวข้องกับสมาธิในเวลานั้น เช่นเดียวกับเราสนทนากันกับแขกที่มาเยี่ยม เรื่องปรากฏขึ้นจะนานหรือไม่นั้น แล้วแต่เหตุการณ์จะยุติลงเมื่อใด บางครั้งเรื่องหนึ่งจบลง เรื่องอื่นแฝงเข้ามาต่อกันไปอีกไม่จบสิ้นลงง่ายๆ เรียกว่าสั้นบ้างยาวบ้าง เมื่อจบลงแล้ว จิตก็ถอนขึ้นมา บางครั้งก็กินเวลาหลายชั่วโมง

สมาธิประเภทนี้ แม้รวมนานเท่าใดก็ตาม เมื่อถอนขึ้นมาแล้ว ก็ไม่มีกำลังเพิ่มสมาธิให้แน่นหนา และไม่มีกำลังหนุนปัญญาได้ด้วย เหมือนคนนอนหลับแล้วฝันไป ธาตุขันธ์ย่อมไม่มีกำลังเต็มที่ ส่วนสมาธิที่รวมลงแล้วอยู่กับที่ พอถอนขึ้นมาปรากฏเป็นกำลังหนุนสมาธิให้แน่นหนา เช่นเดียวกับคนนอนหลับสนิทดีไม่ฝัน พอตื่นขึ้นธาตุขันธ์รู้สึกมีกำลังดี ฉะนั้น สมาธิประเภทนี้ ถ้ายังไม่ชำนาญและรอบคอบด้วยปัญญา ก็ทำให้เสียคน เช่นเป็นบ้าไปได้ โดยมากนักภาวนาที่เขาเล่าลือกันว่า “ธรรมแตก” นั้น เป็นเพราะสมาธิประเภทนี้ แต่เมื่อรอบคอบดีแล้ว ก็เป็นประโยชน์เกี่ยวกับเหตุการณ์ได้ดี

ส่วนอุคคหนิมิตที่ปรากฏขึ้นจากจิตตามที่ได้อธิบายไว้ข้างต้นนั้น เป็นนิมิตที่ควรแก่การปฏิภาคในหลักภาวนาของผู้ต้องการอุบายแยบคายด้วยปัญญาโดยแท้ เพราะเป็นนิมิตที่เกี่ยวกับอริยสัจ นิมิตอันหลังต้องน้อมเข้าหา จึงจะเป็นอริยสัจได้บ้าง

แต่ทั้งนิมิตเกิดกับตน และนิมิตผ่านมาจากภายนอก ถ้าเป็นคนขลาดก็อาจเสียได้เหมือนกัน สำคัญอยู่ที่ปัญญาและความกล้าหาญต่อเหตุการณ์ ผู้มีปัญญาจึงไม่ประมาทสมาธิประเภทนี้โดยถ่ายเดียว เช่น งูเป็นตัวอสรพิษ เขานำมาเลี้ยงไว้เพื่อถือเอาประโยชน์จากงูก็ยังได้ วิธีปฏิบัติในนิมิตทั้งสองซึ่งเกิดจากสมาธิประเภทนี้ นิมิตที่เกิดจากจิตที่เรียกว่า “นิมิตใน” จงทำปฏิภาคมีแบ่งแยก เป็นต้น ตามที่ได้อธิบายไว้ข้างต้นแล้ว นิมิตที่ผ่านมา

อันเกี่ยวแก่คนหรือสัตว์ เป็นต้น ถ้าสมาธิยังไม่ชำนาญ จงงดไว้ก่อน อย่าด่วนสนใจ เมื่อสมาธิชำนาญแล้ว จึงปล่อยจิตออกรู้ตามเหตุการณ์ปรากฏ จะเป็นประโยชน์ที่เกี่ยวกับเรื่องราวในอดีตอนาคตไม่น้อยเลย สมาธิประเภทนี้เป็นสมาธิที่แปลกมาก อย่าด่วนเพลิดเพลินและเสียใจในสมาธิประเภทนี้โดยถ่ายเดียว จงทำใจให้กล้าหาญขณะที่นิมิตนานาประการเกิดขึ้นจากสมาธิประเภทนี้ เบื้องต้นให้น้อมลงสู่ไตรลักษณ์ขณะนิมิตปรากฏขึ้นจะไม่ทำให้เสีย

แต่พึงทราบว่า สมาธิประเภทมีนิมิตนี้ไม่มีทุกรายไป รายที่ไม่มีก็คือ เมื่อจิตสงบแล้วรวมอยู่กับที่ จะรวมนานเท่าไรก็ไม่ค่อยมีนิมิตมาปรากฏ หรือจะเรียกง่ายๆ ก็คือ รายที่ **ปัญญาอบรมสมาธิ** แม้สงบรวมลงแล้วจะอยู่นานหรือไม่นานก็ตามก็ไม่มีนิมิต เพราะเกี่ยวกับปัญญาแฝงอยู่กับองค์สมาธินั้น ส่วนรายที่ **สมาธิอบรมปัญญา** มักจะปรากฏนิมิตแทบทุกรายไป เพราะจิตประเภทนี้รวมลงอย่างเร็วที่สุด เหมือนคนตกบ่อตกเหวไม่คอยระวังตัว ลงรวดเดียวก็ถึงที่พักของจิต แล้วก็ถอนออกมารู้เหตุการณ์ต่างๆ จึงปรากฏเป็นนิมิตขึ้นมาในขณะนั้น และก็เป็นนิสัยของจิตประเภทนี้แทบทุกรายไป แต่จะเป็น**สมาธิประเภทใดก็ตาม ปัญญาเป็นสิ่งสำคัญประจำสมาธิประเภทนั้นๆ เมื่อถอนออกมาแล้ว จงไตร่ตรองธาตุขันธ์ด้วยปัญญา เพราะปัญญากับสมาธิเป็นธรรมคู่เคียงกันจะแยกจากกันไม่ได้ ถ้าสมาธิไม่ก้าวหน้าต้องใช้ปัญญาหนุนหลัง** ขอยุติเรื่องอุปจารสมาธิแต่เพียงเท่านี้

อัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่ละเอียดและแน่นหนามั่นคง ทั้งรวมอยู่ได้นาน จะให้รวมอยู่หรือถอนขึ้นมาได้ตามต้องการ

สมาธิทุกประเภท พึงทราบว่า เป็นเครื่องหนุนปัญญาได้ตามกำลังของตน คือ สมาธิอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียด ก็หนุนปัญญาอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียดเป็นชั้นๆ ไป แล้วแต่ผู้มีปัญญาจะนำออกใช้ แต่โดยมากจะเป็นสมาธิประเภทใดก็ตามปรากฏขึ้น ผู้ภาวนามักจะติด เพราะเป็นความสุขในขณะที่จิตรวมลงและพักอยู่ การที่จะเรียกว่าจิตติดสมาธิ หรือติดความสงบได้นั้น ไม่เป็นปัญหา ในขณะที่จิตพักรวมอยู่ จะพักอยู่นานเท่าไรก็ได้ตามขั้นของสมาธิ ที่สำคัญก็คือ เมื่อจิตถอนขึ้นมาแล้วยังอาลัยในความพักของจิต ทั้งๆ ที่ตนมีความสงบพอที่จะใช้ปัญญาไตร่ตรอง และมีความสงบจนพอตัว ซึ่งควรจะใช้ปัญญาได้อย่างเต็มที่แล้ว แต่ยังพยายามที่จะอยู่ในความสงบ ไม่สนใจในปัญญาเลย อย่างนี้เรียกว่า ติดสมาธิถอนตัวไม่ขึ้น

ปัญญา

ทางที่ถูกและราบรื่นของผู้ปฏิบัติก็คือ เมื่อจิตได้รับความสงบ พอเห็นทางแล้ว ต้องฝึกหัดจิตให้คิดค้นในอาการของกาย จะเป็นอาการเดียวหรือมากอาการก็ตาม ด้วยปัญญา คลี่คลายดูกายของตน เริ่มตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้น้อย ไส้ใหญ่ อาหารใหม่ อาหารเก่า ฯลฯ ที่เรียกว่า **อาการ ๓๒ ของกาย** สิ่งเหล่านี้ตามปกติเต็มไปด้วยของปฏิกูลน่าเกลียดตลอดเวลา ไม่มีอวัยวะส่วนใดจะสวยงามตามโมหนิยม ยังเป็นอยู่ก็ปฏิกูล ตายแล้วยิ่งเป็นมากขึ้น ไม่ว่าสัตว์ บุคคล หญิงชาย มีความเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น ในโลกนี้เต็มไปด้วยของอย่างนี้ หาสิ่งที่แปลกกว่านี้ไม่มี ใครอยู่ในโลกนี้ต้องมีอย่างนี้ ต้องเป็นอย่างนี้ ต้องเห็นอย่างนี้

ความเป็น **อนิจฺจํ** ไม่เที่ยง ก็กายอันนี้ **ทุกฺขํ** ความลำบาก ก็กายอันนี้ **อนตฺตา** ปฏิเสธความประสงค์ของสัตว์ทั้งหลาย ก็กายอันนี้ สิ่งที่ไม่สมหวังทั้งหมดก็อยู่ที่กายอันนี้ ความหลงสัตว์หลงสังขารก็หลงกายอันนี้ ความถือสัตว์ถือสังขารก็ถือกายอันนี้ ความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารก็พลัดพรากจากกายอันนี้ ความหลงรักหลงชังก็หลงกายอันนี้ ความไม่อยากตายก็ห่วงกายอันนี้ ตายแล้วร้องไห้หากันก็เพราะกายอันนี้ ความทุกข์ทรมานแต่วันเกิดจนถึงวันตายก็เพราะกายอันนี้ ทั้งสัตว์และบุคคลวิ่งว่อนไปมาหาอยู่หากิน ไม่มีวันไม่มีคืน ก็เพราะเรื่องของกายอันเดียวนี้ มหาเหตุมหาเรื่องใหญ่โตในโลก ที่เป็นกงจักรผันมนุษย์และสัตว์ไม่มีวันลืมตาเต็มดวง ประหนึ่งไฟเผาอยู่ตลอดเวลา ก็คือเรื่องของกายเป็นเหตุ กิเลสท่วมหัวจนเอาตัวไม่รอดก็เพราะกายอันนี้ สรุปความ เรื่องในโลกคือเรื่องเพื่อกายอันเดียวนี้ทั้งนั้น

เมื่อพิจารณากายพร้อมทั้งเรื่องของกายให้แจ้งประจักษ์กับใจด้วยปัญญาอยู่อย่างนี้ไม่มีวันหยุดยั้ง กิเลสจะยกกองพลมาจากไหนใจจึงจะสงบลงไม่ได้ ปัญญาอ่านประกาศความจริงให้ใจฟังอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา ใจจะฝืนความจริงจากปัญญาไปไหน เพราะกิเลสก็เกิดจากใจ ปัญญาก็เกิดจากใจ เราก็คือใจ จะแก้กิเลสด้วยปัญญาของเราจะไม่ได้อย่างไร เมื่อปัญญาเป็นไปในกายอยู่อย่างนี้ จะไม่เห็นแจ้งในกายอย่างไรเล่า เมื่อเห็นกายแจ้งประจักษ์ใจด้วยปัญญาอย่างนี้ ใจต้องเบื่อหน่ายในกายตน

และกายคนอื่นสัตว์อื่น ต้องคลายความกำหนัดยินดีในกาย แล้วถอนอุปาทานความถือมั่นในกายโดยสมุจเฉทปหาน พร้อมทั้งความรู้เท่ากายทุกส่วน ไม่หลงรักหลงชังในกายใดๆ อีกต่อไป

การที่จิตใช้กล้อง คือ ปัญญา ท่องเที่ยวในเมือง "กายนคร" ย่อมเห็น "กายนคร" ของตน และ "กายนคร" ของคนและสัตว์ทั่วไปได้ชัด ตลอดจนทางสามแพร่ง คือ **ไตรลักษณ์ อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** และทางสี่แพร่ง คือ **ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ** ทั่วทั้งตรอกของทางสายต่างๆ คือ อาการของกายทุกส่วน พร้อมทั้งห้องน้ำครัวไฟ (ส่วนข้างในของร่างกาย) แห่งเมืองกายนคร จัดเป็น **โลกวิทู** ความเห็นแจ้งในกายนครทั่วทั้งไตรโลกธาตุก็ได้ด้วย **ยถาภูตญาณทัสสนะ** ความเห็นตามเป็นจริงในกายทุกส่วน หมดความสงสัยในเรื่องของกายที่เรียกว่า **รูปธรรม**

ต่อไปนี้จะอธิบายวิปัสสนาเกี่ยวกับ **นามธรรม** คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นามธรรมทั้งสี่นี้ เป็นส่วนหนึ่งของ **ขันธ์ห้า** แต่ละเอียดไปกว่ารูปขันธ์ คือ กาย ไม่สามารถมองเห็นด้วยตา แต่รู้ได้ทางใจ **เวทนา** คือ สิ่งที่จะต้องเสวยทางใจ สุขบ้างทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้าง **สัญญา** คือ ความจำ เช่น จำชื่อจำเสียงจำวัตถุสิ่งของ จำบาลีคาถา เป็นต้น **สังขาร** คือ ความคิด ความปรุง เช่น คิดดี คิดชั่ว คิดกลางๆ ไม่ดี ไม่ชั่ว หรือ ปรุงอดีตอนาคต เป็นต้น และ **วิญญาณ** ความรับรู้ คือ รับรู้ รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส และธรรมารมณ์ ในขณะที่สิ่งเหล่านี้มากระทบ

ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ นามธรรมทั้งสี่นี้ เป็นอาการของใจออกมาจากใจ รู้ได้ที่ใจ และเป็นมายาของใจด้วย ถ้าใจยังไม่รอบคอบ จึงจัดว่าเป็นเครื่องปกปิดกำบังความจริงได้ด้วย

การพิจารณานามธรรมทั้งสี่ ต้องพิจารณาด้วยปัญญา โดยทางไตรลักษณ์ล้วนๆ เพราะขันธ์เหล่านี้มีไตรลักษณ์ประจำตนทุกอาการที่เคลื่อนไหว แต่วิธีพิจารณาในขันธ์ทั้งสี่นี้ ตามแต่จริตจะชอบในขันธ์ใด ไตรลักษณ์ใด หรือทั่วไปในขันธ์และไตรลักษณ์นั้นๆ จงพิจารณาตามจริตชอบในขันธ์และไตรลักษณ์นั้นๆ เพราะขันธ์และไตรลักษณ์หนึ่งๆ เป็นธรรมเกี่ยวโยงถึงกัน จะพิจารณาเพียงขันธ์หรือไตรลักษณ์เดียว ก็เป็นเหตุให้ความเข้าใจหยั่งทราบไปในขันธ์และไตรลักษณ์อื่นๆ ได้โดยสมบูรณ์ เช่นเดียวกับพิจารณาไปพร้อมๆ กัน เพราะขันธ์และไตรลักษณ์เหล่านี้มีอริยสัจเป็นรั้วกั้นเขตแดนรับรองไว้แล้ว เช่นเดียวกับการรับประทานอาหารลงในที่แห่งเดียว ย่อมซึมซาบไปทั่วอวัยวะน้อยใหญ่ของร่างกาย ซึ่งเป็นส่วนใหญ่รับรองไว้แล้ว ฉะนั้น

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจงตั้งสติและปัญญาให้เข้าใกล้ชิดต่อนามธรรม คือ ขันธ์สี่นี้ ทุกขณะที่ขันธ์นั้นๆ เคลื่อนไหว คือปรากฏขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป และไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาประจำตน ไม่มีเวลาหยุดยั้งตามความจริงของเขา ซึ่งแสดงหรือประกาศตนอยู่อย่างนี้ ไม่มีเวลาสงบแม้แต่ขณะเดียว ทั้งภายใน

ทั้งภายนอก ทั่วโลกธาตุ ประกาศเป็นเสียงเดียวกัน คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปฏิเสธความหวังของสัตว์ พูดง่ายๆ ก็คือ ธรรมทั้งนี้ไม่มีเจ้าของ ประกาศตนอยู่อย่างอิสระเสรีตลอดกาล ใครหลงไปยึดเข้าก็พบแต่ความทุกข์ด้วยความเหี่ยวแห้งใจ ตรอมใจหนักเข้ากินอยู่หลับนอนไม่ได้ น้ำตาไหลจนจะกลายเป็นแม่น้ำลำคลองไหลนองตลอดเวลา และตลอดอนันตกาลที่สัตว์ยังหลงข้องอยู่ ชี้ให้เห็นง่ายๆ ขันธ์ทั้งห้าเป็นบ่อหลั่งน้ำตาของสัตว์ผู้ลุ่มหลงนั่นเอง การพิจารณาให้รู้ด้วยปัญญาชอบในขันธ์และสภาวธรรมทั้งหลาย ก็เพื่อจะประหยัดน้ำตาและตัดภพชาติให้น้อยลง หรือให้ขาดกระเด็นออกจากใจผู้เป็นเจ้าทุกข์ ให้ได้รับสุขอย่างสมบูรณ์นั่นเอง

สภาวธรรมมีขันธ์เป็นต้นนี้ จะเป็นพิษสำหรับผู้ยังลุ่มหลง ส่วนผู้รู้เท่าทันขันธ์และสภาวธรรมทั้งปวงแล้ว สิ่งทั้งนี้จะสามารถทำพิษอะไรได้ และท่านยังถือเอาประโยชน์จากสิ่งเหล่านี้ได้เท่าที่ควร เช่นเดียวกับขวากหนามที่มีอยู่ทั่วไป ใครไม่รู้ไปโดนเข้าก็เป็นอันตราย แต่ถ้ารู้ว่าเป็นหนามแล้วนำไปทำรั้วบ้านหรือกั้นสิ่งปลูกสร้าง ก็ได้รับประโยชน์เท่าที่ควร ฉะนั้น เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจงทำความแยบคายในขันธ์และสภาวธรรมด้วยดี สิ่งทั้งนี้เกิดดับอยู่กับจิตทุกขณะ จงตามรู้ความเป็นไปของเขาด้วยปัญญาว่าอย่างไร จะรอบคอบและรู้เท่าทัน จงถือเป็นภาระสำคัญประจำอิริยาบถ อย่าได้ประมาทนอนใจ

ธรรมเทศนาที่แสดงขึ้นจากขันธ์และสภาวธรรมทั่วไปในระยะนี้ จะปรากฏทางสติปัญญาไม่มีเวลาจบสิ้น และเทศน์ไม่มีจำนนทางสำนวนโวหาร ประกาศเรื่องไตรลักษณ์ประจำตัวตลอดเวลา ทั้งกลางวัน กลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน ทั้งเป็นระยะที่ปัญญาของเราควรแก่การฟังแล้ว เหมือนเราได้ไตร่ตรองตามธรรมเทศนาของพระธรรมกถึกอย่างสุดซึ้งนั่นเอง ขั้นนี้ นักปฏิบัติจะรู้สึกว่าเพลิดเพลินเต็มที่ ในการค้นคิดตามความจริงของขันธ์และสภาวธรรมที่ประกาศความจริงประจำตน แทบไม่มีเวลาหลับนอน เพราะอำนาจความเพียรในหลักธรรมชาติ ไม่ขาดวรรคขาดตอนโดยทางปัญญา สืบต่อในขันธ์หรือสภาวธรรมซึ่งเป็นหลักธรรมชาติเช่นเดียวกัน ก็จะพบความจริงจากขันธ์และสภาวธรรม ประจักษ์ใจขึ้นมาด้วยปัญญาว่า แม้ขันธ์ทั้งมวลและสภาวธรรมทั่วไปตลอดไตรโลกธาตุ ก็เป็นธรรมชาติธรรมดาของเขาอย่างนั้น ไม่ปรากฏว่าสิ่งเหล่านี้เป็นกิเลสตัณหาตามโมหนิยมแต่อย่างใด

อุปมาเป็นหลักเทียบเคียง เช่น ของกลางที่โจรลักไปก็พลอยเป็นเรื่องราวไปตามโจร แต่เมื่อเจ้าหน้าที่ได้สืบสวนสอบสวนดูถ้วนถี่ จนได้พยานหลักฐานเป็นที่พอใจแล้ว ของกลางจับได้ก็ส่งคืนเจ้าของเดิม หรือเก็บไว้ในสถานที่ควร ไม่มีโทษแต่อย่างใด เจ้าหน้าที่ก็มิได้ติดใจในของกลาง ปัญหาเรื่องโทษก็ขึ้นอยู่กับโจร เจ้าหน้าที่จะต้องเกี่ยวข้องกับโจรและจับตัวไปสอบสวนตามกฎหมาย เมื่อได้ความตามพยานหลักฐานถูกต้องตามกฎหมายว่า

เป็นความจริงแล้ว ก็ลงโทษผู้ต้องหาตามกฎหมาย และปล่อยตัวผู้ไม่มีความผิดและไม่มีส่วนเกี่ยวข้องออกไปเป็นอิสระเสรีตามเดิมฉันใด เรื่องอวิชชาจิตกับสภาวธรรมทั้งหลายก็ฉันนั้น

ขันธ์และสภาวธรรมทั่วทั้งไตรโลกธาตุ ไม่มีความผิดและเป็นกิเลสบาปธรรมแต่อย่างใด แต่พลอยเป็นเรื่องไปด้วย เพราะจิตผู้ฝังอยู่ใต้อำนาจของอวิชชา ไม่รู้ตัวว่าอวิชชาคือใคร อวิชชากับจิตจึงกลมกลืนเป็นอันเดียวกัน เป็นจิตหลงไปทั้งดวง เที่ยวก่อเรื่องรัก เรื่องชัง ฝังไว้ตามธาตุขันธ์ คือ ตามรูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส ตามตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และฝังรักฝังชังไว้ตามรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตลอดไตรโลกธาตุ เป็นสภาวะที่ถูกจับจองและรักชังยึดถือจากใจดวงลุ่มหลงนี้ทั้งสิ้น เพราะอำนาจความจับจองยึดถือเป็นเหตุ ใจอวิชชาดวงนี้จึงเที่ยวเกิด แก่ เจ็บ ตาย หมุนเวียนไปได้ทุกกำเนิด ไม่ว่าสูง ต่ำ ดี ชั่วในภพทั้งสามนี้

แม้จะแยกกำเนิดของสัตว์ที่ต่างกันในภพนั้นๆ ไว้มากเท่าไรใจดวงอวิชชานี้สามารถจะไปถือเอากำเนิดในภพนั้นๆ ได้ตามแต่ปัจจัยเครื่องหนุนของจิตดวงนี้ มีกำลังมากน้อยและดีชั่วเท่าไรใจดวงนี้ต้องไปเกิดได้ตามโอกาสที่จะอำนวย ตามสภาวะทั้งหลายที่ใจดวงนี้มีความเกี่ยวข้อง จึงกลายเป็นเรื่องผิดจากความจริงของตนไปโดยลำดับ เพราะอำนาจอวิชชาอันเดียวเท่านี้ จึงก่อเหตุร้ายป้ายสีไปทั่วไตรโลกธาตุ ให้แปรสภาพ คือธาตุล้วนๆ

ของเดิม ไปเป็นสัตว์ เป็นบุคคล และเป็นความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ตามโมหะ (อวิชชา) นิยม

เมื่อทราบชัดด้วยปัญญาว่า ขันธ์ห้าและสภาวธรรมทั้งหลาย ไม่ใช่ตัวเรื่องและตัวก่อเรื่อง เป็นแต่พลอยมีเรื่อง เพราะอวิชชา เป็นผู้เรืองอำนาจ บันดาลให้สภาวะทั้งหลายเป็นไปได้ตามอย่างนี้แล้ว ปัญญาจึงตามค้นลงที่ต้นตอ คือจิตดวงรู้ อันเป็นบ่อเกิดของเรื่อง ทั้งหลายอย่างไม่หยุดยั้ง ตลอดอิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน โดยความไม่วางใจในความรู้อันนี้

เมื่อสติปัญญาที่ได้ฝึกซ้อมเป็นเวลานานจนมีความสามารถ เต็มที่ ได้แผ่วงล้อมและฟาดฟันเข้าไปตรงจุดใหญ่คือผู้รู้ที่เต็มไป ด้วยอวิชชาอย่างไม่รีรอต่อยุทธ์กันทางปัญญา เมื่ออวิชชาทนต่อ ดาบเพชรคือสติปัญญาไม่ไหว ก็ทลายลงจากจิตที่เป็นแท่นบัลลังก์ อันประเสริฐของอวิชชามาแต่กาลไหนๆ เมื่ออวิชชาได้ถูกทำลาย ตายลงไปแล้วด้วยอำนาจ **มรรคญาณ** ซึ่งเป็นอาวุธทันสมัย เพียงขณะเดียวเท่านั้น ความจริงทั้งหลายที่ได้ถูกอวิชชากดขี่บังคับ เอาไว้นานเป็นแสนกัปนับไม่ถ้วน ก็ได้ถูกเปิดเผยขึ้นมาเป็นของกลาง คือเป็นความจริงล้วนๆ ทั้งสิ้น ธรรมที่ไม่เคยรู้ได้ปรากฏขึ้นมา ในวาระสุดท้าย **ยถาภูตญาณทัสสนะ** เป็นความรู้เห็นตามเป็นจริง ในสภาวธรรมทั้งหลายอย่างเปิดเผย ไม่มีอะไรปิดบังแม้แต่น้อย

เมื่ออวิชชาเจ้าผู้ปกครองนครวัฏฏะตายไปแล้วด้วยอาวุธ คือ ปัญญาญาณ พระนิพพานจะทนต่อความเปิดเผยของผู้ทำจริง

รู้จริง เห็นจริง ไปไม่ได้ แม้สภาวธรรมทั้งหลาย นับแต่ขันธ์ห้า อายตนะภายใน ภายนอก ทั่วทั้งไตรโลกธาตุ ก็ได้เป็นธรรม เปิดเผยตามความจริงของตน จึงไม่ปรากฏว่าจะมีอะไรที่เป็นข้าศึก แก่ใจต่อไปอีก นอกจากจะปฏิบัติขันธ์ห้า พอให้ถึงกาลอันควรอยู่ ควรไปของเขาเท่านั้น ก็ไม่เห็นมีอะไร เรื่องทั้งหมดก็มีอวิชชา คือความรู้โกหกอันเดียวเท่านั้น เที่ยวรังแกและกีดขวางต่อสภาวะ ให้เปลี่ยนไปจากความจริงของตน อวิชชาดับอันเดียวเท่านั้น โลกคือสภาวะทั่วๆ ไป ก็กลายเป็นปกติธรรมดา ไม่มีใครจะไป ตำหนิติชมให้เขาเป็นอย่างไรต่อไปได้อีกแล้ว

เช่นเดียวกับมหาโจรผู้ลือนามได้ถูกเจ้าหน้าที่ฆ่าตายแล้ว ชาวเมืองพากันอยู่สบายหายความระวังภัยจากโจรฉะนั้น ใจทรง ยถาภูตญาณทัสสนะ คือความรู้เห็นตามเป็นจริงในสภาวธรรม ทั้งหลายอย่างสมบูรณ์ และเป็นความรู้ที่สม่ำเสมอไม่ลำเอียง ตลอดกาล นับแต่วันอวิชชาได้ขาดกระเด็นไปจากใจแล้ว ใจย่อม มีอิสระเสรีในการนึกคิดไตร่ตรองรู้เห็นในสภาวธรรมที่เกี่ยวกับใจ ได้อย่างสมบูรณ์ ตา หู จมูก ฯลฯ และรูป เสียง กลิ่น รส ฯลฯ ก็กลายเป็นอิสระเสรีในสภาพของเขาไปตามๆ กัน ไม่ถูกกดขี่ บังคับ หรือส่งเสริมใดๆ จากใจอีกเช่นเคยเป็นมา ทั้งนี้ เนื่องมาจาก ใจเป็นธรรม มีความเสมอภาคและให้ความเสมอภาคแก่สิ่งทั้งปวง จึงหมดศัตรูต่อกันเพียงเท่านี้

เป็นอันว่าจิตกับสภาวธรรมทั้งหลายในไตรโลกธาตุ ได้ประกาศสันติความสงบต่อกันลงในสัจจะความจริงด้วยกันอย่างสมบูรณ์ ภาระของจิตและเรื่องวิปัสสนาของนามธรรมที่เกี่ยวกับจิต จึงขอยุติเพียงเท่านี้

ฉะนั้น จึงขออภัยโทษเผดียงท่านนักปฏิบัติทั้งหลาย เพื่อกำจัดกิเลสด้วยธรรมของพระพุทธเจ้า จงเห็นธรรมในคัมภีร์ทุกๆ คัมภีร์ชี้ตรงเข้ามาหากิเลสและธรรมในตัวของเรา อย่าเห็นว่ากิเลสและธรรมมีนอกไปจากตัวของเรา โดยไปซุ่มซ่อนอยู่ในที่ใดที่หนึ่ง ผู้ใดมี **โอปนยิกธรรม** ประจำใจ ผู้นั้นจะเอาตัวรอดได้ เพราะศาสนธรรมสอนผู้ฟังให้เป็นโอปนยิกะ คือน้อมเข้ามาสู่ตัวทั้งนั้น และอย่าพึงเห็นว่าศาสนธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นอดีต อนาคต โดยไปอยู่กับคนที่ล่วงลับไปแล้ว และไปอยู่กับคนที่ยังไม่เกิด **จงทราบว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้สอนคนตายแล้ว และไม่สอนคนที่ยังไม่เกิด จงเห็นว่าพระองค์สอนคนเป็น คือยังมีชีวิตอยู่เช่นพวกเราทั้งหลาย สมกับพระพุทธศาสนาเป็นปัจจุบันทันสมัยตลอดกาล**

ขอความสวัสดีมงคล จงมีแด่ท่านผู้อ่านผู้ฟังทั้งหลายโดยทั่วหน้ากันเถิด ฯ





พระพุทธเจ้าแท้ ธรรมแท้ อยู่ที่ใจ
การอุปฐากใจตัวเอง คือการอุปฐากพระพุทธเจ้า
การเฝ้าดูใจตัวเองด้วยสติปัญญา
คือการเข้าเฝ้าพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อย่างแท้จริง



ธาตุขันธ์เป็นสิ่งที่โลกจะพึงสละ ทั้งที่เสียดาย
เราพึงสละด้วยสติปัญญา
ก่อนหน้าที่จะสละขันธ์แบบโลกสละกัน
นั่นคือความสละอย่างเอกไม่มีสองกับอันใด